Model No. 004005

⚠ CAUTION

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. Save this manual for future reference.

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

WEIDER®
CRUNCHTRAINER



Warning Decal

The warning decal shown below has been placed on your CRUNCH TRAINER. If the decal is missing, or if it is not legible, please call our Customer Service Department at 08457 089 009 to order a free replacement decal.

⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

Autocollant d'Avertissement

L'autocollant d'avertissement illustré ci-dessus est collé sur le CRUNCH TRAINER.

⚠ AVERTISSEMENT

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Éloignez votre corps, vos vêtements et vos cheveux de toutes les pièces mobiles.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

Model No. 004005

WEIDER CRUNCHTRAINER

QUESTIONS?

As a manufacturer, we are committed to providing complete customer satisfaction. If you have questions, or if there are missing or damaged parts, please call:

08457 089 009

Or write:
ICON Health & Fitness, Ltd.
Unit 4, Revie Road Industrial Estate
Beeston
Leeds, LS11 8JG
UK

Email: csuk@iconeurope.com

Important Precautions

- **Use the CRUNCH TRAINER only as described in this manual.**
- **As you exercise, keep the small of your back on the exercise mat; it may be necessary to raise your hips slightly.**
- **Keep your head on the headrest as you exercise.**
- **If you feel faint, dizzy, or short of breath at any time during exercise, stop immediately and begin cooling down.**
- **Read all instructions before you use the CRUNCH TRAINER. Before you begin this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. ICON assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.**

Before You Begin

Congratulations for purchasing the innovative CRUNCH TRAINER from WEIDER®. The CRUNCH TRAINER is designed to shape your upper abs, obliques, and lower abs to give you a firm, flat stomach, in only minutes a day. The unique CRUNCH TRAINER supports your head and neck as you exercise, and helps you maintain correct form for maximum results. Used as part of a fitness program that includes regular aerobic exercise and a proper diet, the CRUNCH TRAINER will help you to look better, feel better, and enjoy the benefits of better fitness.

Before you use the WEIDER® CRUNCH TRAINER, please read this manual carefully. In addition, be sure to view the included training materials.

If you have additional questions, please call our Customer Service Department at **08457 089 009**. To help us assist you, please note the product model number and serial number before calling. The model number is 004005.

Setting Up the CRUNCH TRAINER

The CRUNCH TRAINER is shipped in the compact storage position. No assembly is necessary. Follow the simple steps below to set up the CRUNCH TRAINER.

1. Lay the exercise mat flat.

Raise one of the handles as shown.

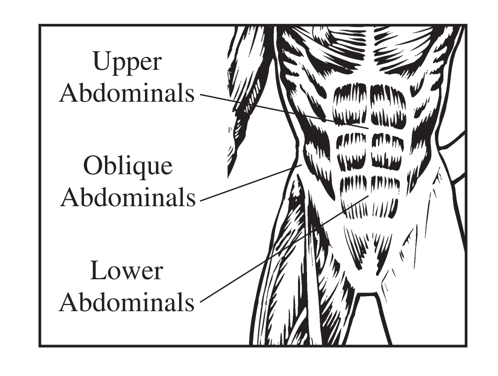


2. Continue to raise the handle until the locking pin snaps into the pin groove.

Raise the other handle in the same way.



How to Use the CRUNCH TRAINER



The CRUNCH TRAINER offers a variety of exercises that shape your upper abdominals, oblique abdominals, and lower abdominals. The photographs in this manual show the correct form for each exercise.

The exercises in this manual are divided into four groups: Beginning, Intermediate, Advanced, and Expert. Start with the beginning exercises, and progress at your own pace. Be careful not to overdo it during the first few weeks of your exercise program. It is better to increase the number of repetitions you do than to advance to more difficult exercises too quickly. The intensity of each exercise can be varied by changing the position of your hands on the CRUNCH TRAINER handles. The lower your hands are positioned, the more difficult the exercise will be.

To get the most from your exercise, proper form is important. As you perform each repetition, use your abdominal muscles to pull yourself up, allowing the CRUNCH TRAINER to “roll” with you. **Do not press or pull the handles together.** Keep your head on the headrest and the small of your back on the exercise mat. If necessary, raise your hips slightly.

Always begin and end each workout with a few minutes of stretching. Remember to keep plenty of water nearby as you exercise, and drink periodically to avoid dehydration. **If you feel faint, dizzy, or short of breath at any time during exercise, stop immediately and begin cooling down.**

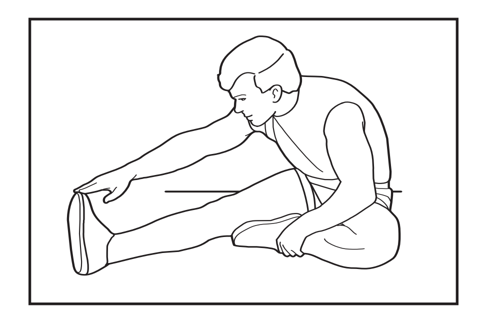
⚠ WARNING: Before you begin this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. ICON assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

Suggested Stretches

Begin and end each workout with a few minutes of stretching. Stretching prepares the body for exercise by increasing the body temperature, heart rate, and circulation. After exercise, stretching allows the heart rate to return to normal and the muscles to cool down gradually. Stretching is also effective for increasing flexibility. The correct form for three basic stretches is shown below. Move slowly as you stretch—never bounce.

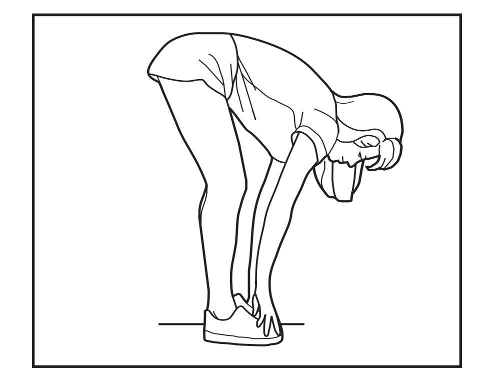
1. Hamstring Stretch

Extend one leg and rest the opposite foot against it as shown. Reach toward your toes and hold for 15 counts. Repeat 3 times for each leg.



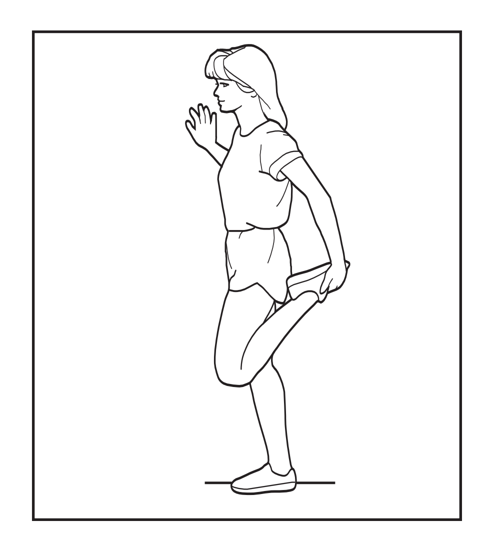
2. Toe Touch Stretch

Stand with your knees bent slightly as shown. Relax your back and shoulders as you reach down toward your toes. Hold for 15 counts. Repeat 3 times.



3. Quadriceps Stretch

Place one hand against a wall and grasp one foot with your other hand as shown. Hold your foot as close to your buttocks as possible, and hold for 15 counts. Repeat 3 times for each leg.



Beginning Exercises

Be sure to stretch for a few minutes before you begin.

1. Basic Crunch



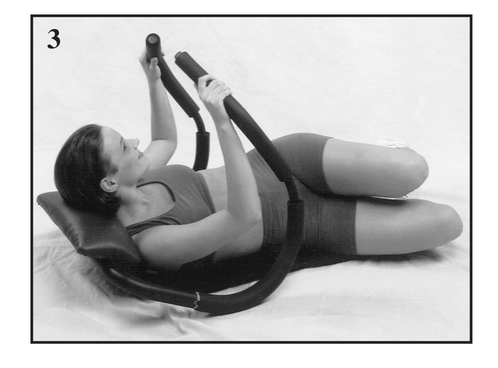
This exercise targets the upper abdominals. Lie on the exercise mat, and bend your knees as shown. Place your hands near the upper ends of the handles. Curl up to about a 45° angle, and then lower yourself to the starting position. This completes one repetition. Perform 10 to 15 repetitions.

2. Basic Crunch with Raised Feet



This exercise focuses on the lower abdominals. This exercise should be performed in the same way as the Basic Crunch, except your feet should be held about one inch off the floor during the exercise. Complete 10 to 15 repetitions.

3. Basic Oblique Crunch



This exercise is for the oblique abdominals. Perform this exercise in the same way as the Basic Crunch, but turn your knees to the side as shown. Complete 5 to 7 repetitions, change your knees to the opposite side, and then perform another 5 to 7 repetitions.

Intermediate Exercises

As your abdominal muscles become stronger, and you can comfortably perform several repetitions of the beginning exercises, it is time to move on to the intermediate exercises. Remember to stretch for a few minutes before you begin.

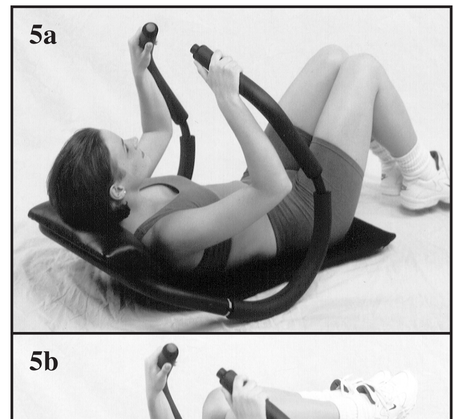
4. Raised-knee Crunch with Knees Held to Chest



This exercise focuses on the upper abdominals. Lie on the exercise mat and bring your knees toward your chest as shown. Curl up to about a 45° angle, and then lower yourself to the starting position. Keep your knees raised throughout the exercise. Complete 10 to 15 repetitions.

This exercise can also be performed by resting your feet on a chair.

5. Raised-knee Crunch with Knees Lifted to Chest





This exercise targets the lower abdominals. The starting position is shown in photograph 5a. Curl up to about a 45° angle, bringing your knees toward your chest at the same time; then return to the starting position. Perform 10 to 15 repetitions.

Intermediate Exercises–Cont.

6. Raised-knee Oblique Crunch


6

This exercise focuses on the oblique abdominals. Bend your knees, lay them to one side, and hold your legs just off the floor. Curl up to about a 45° angle, then return to the starting position. Hold your legs stationary throughout the exercise. Complete 5 to 7 repetitions, change your knees to the opposite side, and then perform another 5 to 7 repetitions.

Advanced Exercises

The following exercises are designed to further improve your strength, tone, and flexibility. Remember to stretch for a few minutes before you begin.

7. "L"-Crunch


7

This exercise is for the upper abdominals. Straighten your legs and raise them as shown. Curl up to about a 45° angle, and then lower yourself to the starting position. Keep your legs raised throughout the exercise. Complete 10 to 15 repetitions.

Advanced Exercises–Cont.

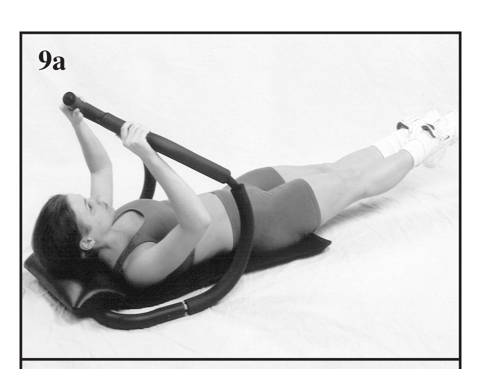
8. Advanced Raised-knee Crunch


8a


8b

This exercise focuses on the lower abdominals. Straighten your legs and hold them just off the floor as shown in photograph 8a. Curl up to about a 45° angle, bringing your knees toward your chest as shown in photograph 8b; then return to the starting position. Complete 10 to 15 repetitions.

9. Advanced Oblique Leg Crunch


9a

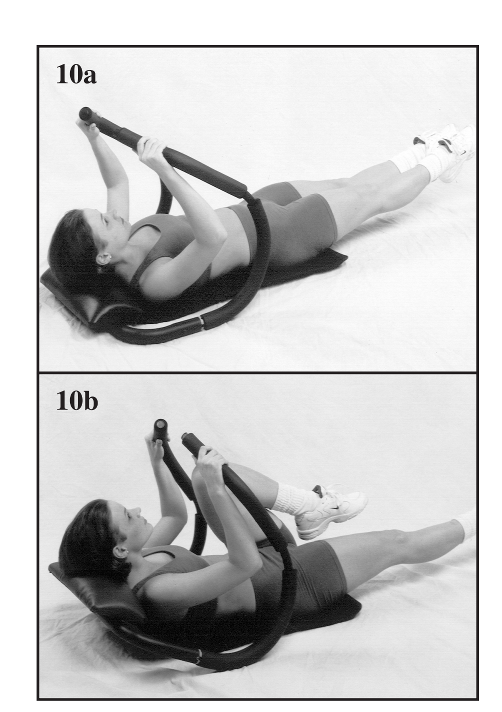

9b

This exercise targets the oblique abdominals. Straighten your legs and hold them just off the floor as shown in photograph 9a. Curl up to about a 45° angle, bending your knees and bringing them to the side as shown in photograph 9b; then return to the starting position. Complete 10 to 15 repetitions, alternating sides with each repetition.

Expert Exercises

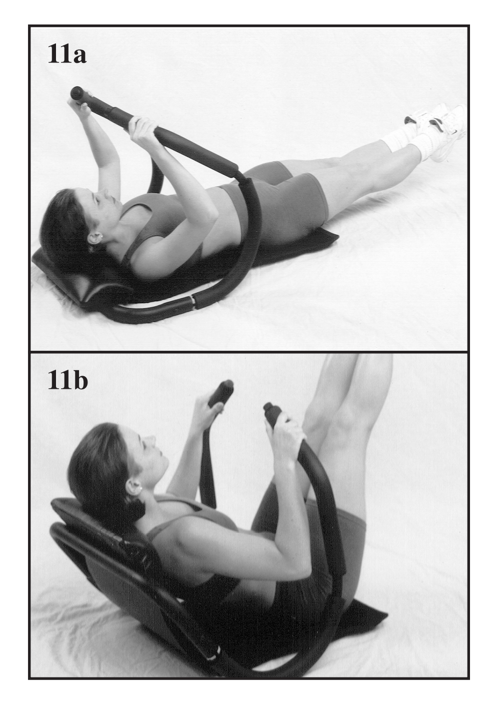
The expert exercises should be done only after you can comfortably perform the advanced exercises.

10. Bicycle Ab Crunch



This exercise focuses on the lower abdominals. Straighten your legs and hold them just off the floor as shown in photograph 10a. Curl up to about a 45° angle, bending one knee and raising it as shown in photograph 10b; then return to the starting position. Complete 10 to 15 repetitions, alternating legs with each repetition.

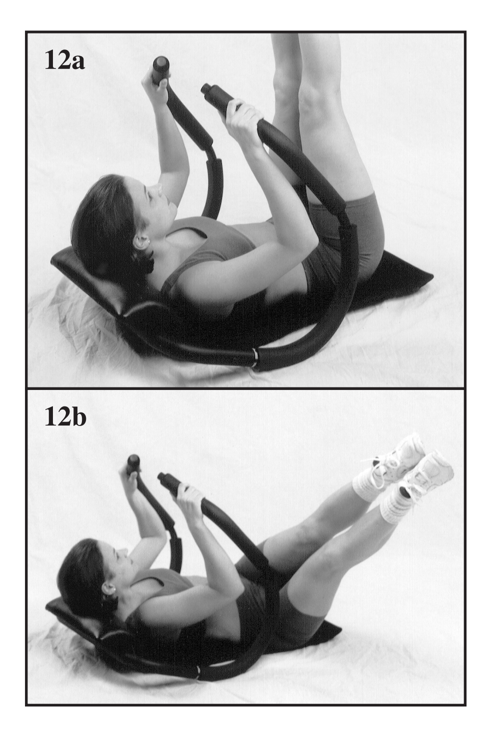
11. Jackknife



This exercise targets the lower abdominals. Straighten your legs and hold them just off the floor as shown in photograph 11a. Curl up to about a 45° angle, raising both legs as shown in photograph 11b; then return to the starting position. Complete 10 to 15 repetitions.

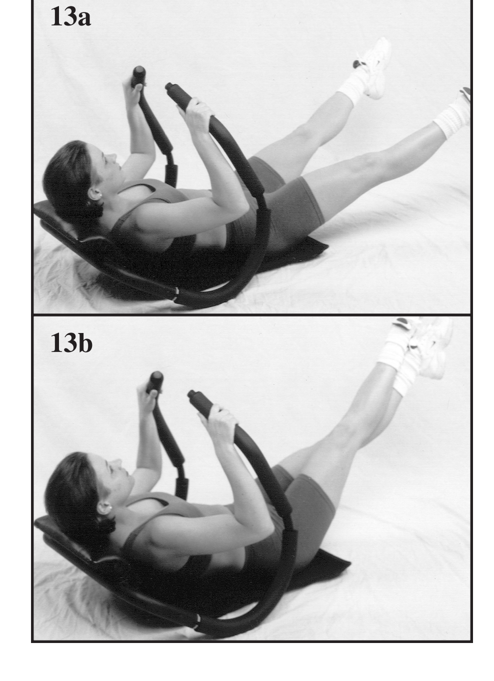
Expert Exercises–Cont.

12. Reverse Trunk



This exercise focuses on the oblique abdominals. Straighten your legs and raise them as shown in photograph 12a. Curl up to about a 45° angle. This is the starting position. Lower your legs to the side as shown in photograph 12b; then return to the starting position. Complete 10 to 15 repetitions, alternating sides with each repetition.

13. Scissors



This exercise focuses on the upper and lower abdominals. Hold your legs in the position shown in photograph 13a. Curl up to about a 45° angle. This is the starting position. Cross your ankles as shown in photograph 13b; then return to the starting position. Complete 10 to 15 repetitions, alternately crossing the right ankle above the left, and then the left ankle above the right.

Storage and Maintenance

When you are not using the CRUNCH TRAINER, it can be folded and stored. Follow the instructions below to fold the CRUNCH TRAINER to the storage position.

1. Grip one of the handles at the bend with one hand; with the other hand, grip the frame just above the joint. **Firmly** pull back the handle, so that the locking pin is free of the pin groove.



2. While holding the locking pin free, rotate the handle down as shown. Rotate the other handle down in the same way.



The CRUNCH TRAINER can be wiped clean with a damp cloth and mild, non-abrasive detergent. Do not use solvents.

Ordering Replacement Parts

To order replacement parts, contact the ICON Health & Fitness, Ltd. office: Tel: 08457 089 009, Fax: (44) 113 387 7133.

Or write to the address on page 3.

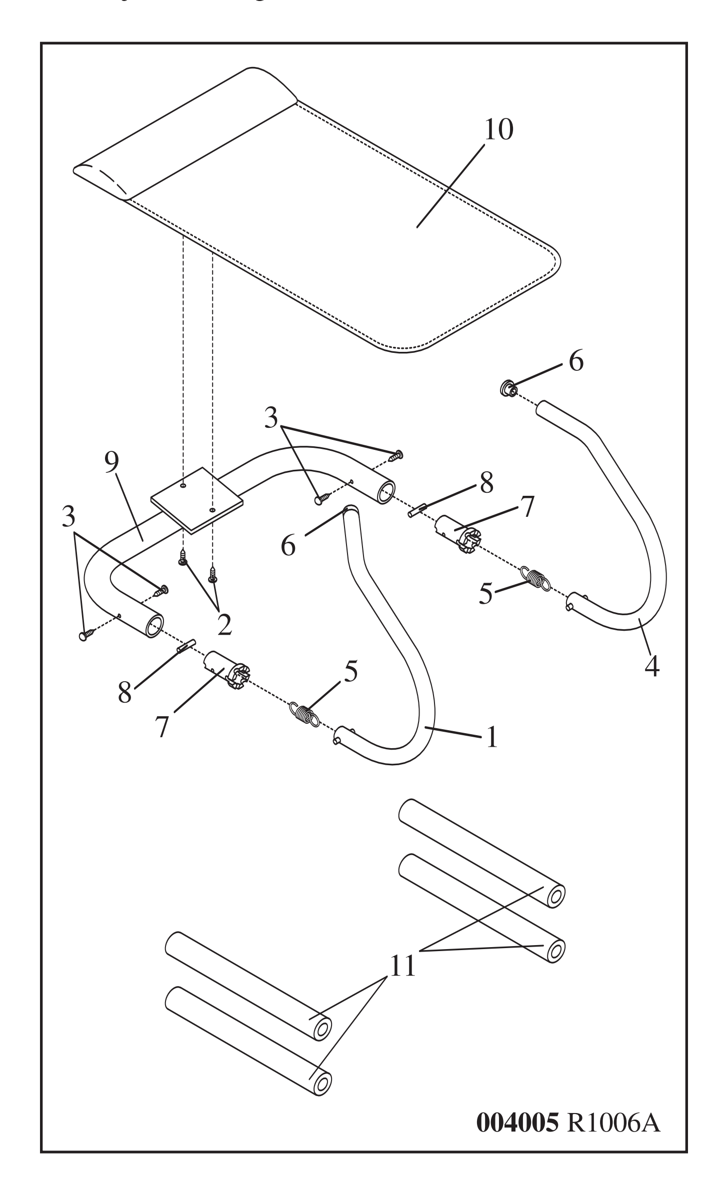
To help us assist you, please be prepared to give the following information: the MODEL NUMBER of the product (004005), the NAME of the product (WEIDER CRUNCH TRAINER), and the KEY NUMBER and DESCRIPTION of the part(s) (see the Part List and Exploded Drawing at the right).

Please have the CRUNCH TRAINER near your telephone for reference when calling.

Part List/Exploded Drawing

Key No.	Qty.	Description
1	1	Right Handle
2	2	M6 x 16 Screw
3	4	M4 x 12 Button Head Screw
4	1	Left Handle
5	2	Spring
6	2	1" Round Cap
7	2	Sleeve
8	2	M6 x 34mm Pin
9	1	Frame
10	1	Exercise Mat w/Headrest
11	4	Foam Grip
#	1	User's Manual
#	1	Training Program

Note: "#" indicates a non-illustrated part. Specifications are subject to change without notice.



Numéro du Modèle 004005

WEIDER CRUNCHTRAINER

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

Précautions Importantes

- **N'utilisez le CRUNCH TRAINER que de la manière décrite dans ce manuel.**
- **Lorsque vous faites vos exercices, gardez la partie inférieure de votre dos sur le tapis d'exercice; il pourrait être nécessaire de soulever vos hanches légèrement.**
- **Gardez votre tête sur l'appui-tête quand vous faites vos exercices.**
- **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.**
- **Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le CRUNCH TRAINER. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.**

Avant de Commencer

Merci d'avoir choisi le CRUNCH TRAINER de WEIDER aux formes innovatrices. Le CRUNCH TRAINER a été créé pour tonifier vos abdominaux supérieurs, obliques, et inférieurs pour vous donner un estomac ferme et plat en quelques minutes par jour seulement. L'unique CRUNCH TRAINER maintient votre tête et votre cou pendant que vous vous entraînez, et vous aide à maintenir une posture correcte pour des résultats maximum. Si vous incluez le CRUNCH TRAINER dans un programme d'exercice qui comprend des exercices aérobics et une alimentation équilibrée, le CRUNCH TRAINER vous aidera à avoir une meilleure ligne, à vous sentir mieux, et à apprécier les bénéfices d'une meilleure santé.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le WEIDER® CRUNCH TRAINER. N'oubliez pas non-plus de regardez le programme d'entraînement incluse.

Si vous avez des questions, veuilles contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 0810 121 140**. Le numéro du modèle est le WEMC10064/WEMC10264.

Déplier le CRUNCH TRAINER

Le CRUNCH TRAINER est emballé dans sa position de rangement compacte. Il n'y a pas d'assemblage requis. Suivez simplement les instructions suivantes pour installer le CRUNCH TRAINER.

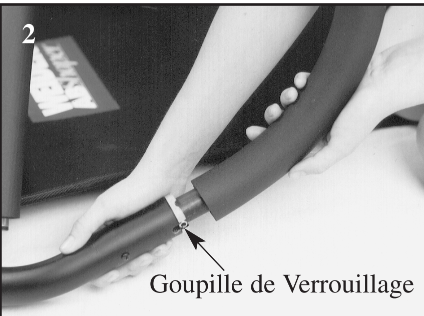
1. Mettez le matelas d'exercice à plat sur le sol.

Soulevez une des poignées comme illustré.



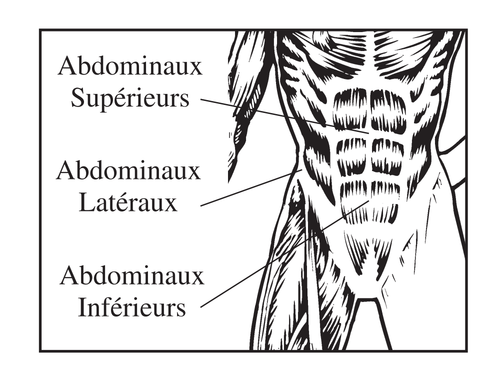
2. Continuez de soulever la poignée jusqu'à ce que la goupille de verrouillage se loge dans la rainure.

Soulevez l'autre poignée de la même manière.



Comment Utiliser le CRUNCH TRAINER

Le CRUNCH TRAINER offre une variété d'exercice qui façonneront vos abdominaux supérieurs, latéraux, et inférieurs. Les photos dans ce manuel montre la position correcte de chaque exercice.



Les exercices de ce manuel sont divisés en quatre groupes: Débutant, Intermédiaire, Avancé, et Expert. Commencez avec les exercices pour débutant, et progressez à votre propre rythme. Faîtes attention de ne pas vous exténuer durant les premières semaines de votre programme d'exercice. Il est plus sage d'augmenter le nombre de répétitions que vous effectuez plutôt que de passer à des exercices plus avancés trop rapidement. L'intensité de chaque exercice peut être variée en changeant la position de vos mains le long des barres du CRUNCH TRAINER. Plus vos mains sont positionnées vers le bas, plus l'exercice effectué sera difficile.

Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, vous devez avoir une position correcte. Pendant que vous effectuez chaque répétition, utilisez vos muscles abdominaux pour vous soulever, en permettant le CRUNCH TRAINER de « rouler » avec vous. **Ne tirez pas les bras l'un vers l'autre.** Gardez votre tête sur l'appui-tête et gardez la partie inférieure de votre dos sur le matelas d'exercice; il pourrait être nécessaire de soulever vos hanches légèrement.

Commencez et finissez toujours vos exercices avec quelques minutes d'étirements. Rappelez-vous de garder de l'eau prés de vous quand vous vous entraînez, et buvez régulièrement pour éviter de vous déshydrater. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.**

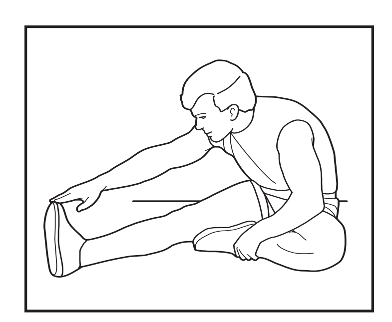
⚠ ATTENTION : Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes agrées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

Étirements Suggérés

Commencez et finissez toujours vos exercices avec quelques minutes d'étirements. Les étirements préparent le corps pour l'exercice en augmentant la température du corps, en accélérant les battements du coeur et la circulation sanguine. Après l'exercice, les étirements permettent les battements du coeur de retourner à la normale et aux muscles de se refroidir graduellement. Les étirements sont aussi utiles pour augmenter la flexibilité des muscles. Les positions correctes pour les trois étirements de bases sont décrites ci-dessous. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne rebondissez pas.

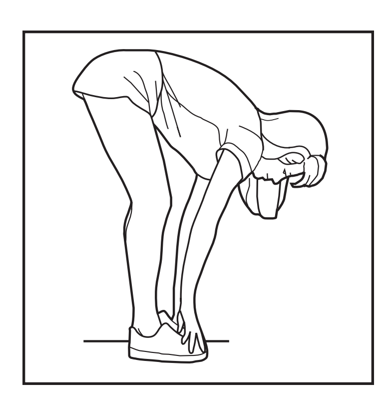
1. Étirement des Tendons des Mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez votre autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds contre l'intérieur de la cuisse de votre autre jambe. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15. Répétez 3 fois pour chaque jambe.



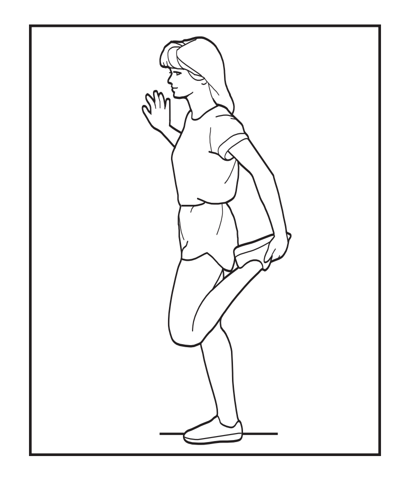
2. Étirement en Touchant vos Pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à partir de votre taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15. Répétez 3 fois.



3. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre le mur prenez votre pied avec votre autre main. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15. Répétez 3 fois pour chaque jambe.



Exercices pour Débutants

Assurez-vous de vous être bien étiré pendant quelques minutes avant de commencer.

1. Redressement Assis



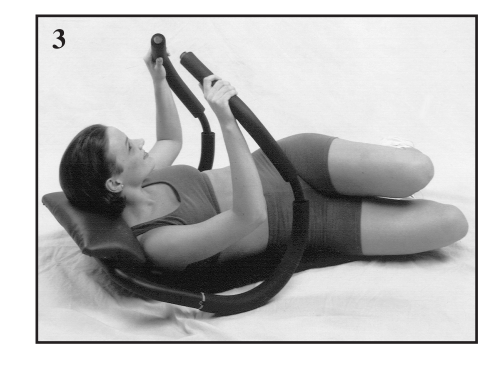
Cet exercice travaille les abdominaux supérieurs. Couchez-vous sur le matelas d'exercice, et pliez vos genoux comme illustré. Placez vos mains près de la partie haute des barres. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, puis retournez à la position de départ. Vous venez d'effectuer une répétition. Faîtes 10 à 15 répétitions.

2. Redressement Assis avec Pieds Surélevés



Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs. Cet exercice doit être effectué de la même manière que celui de redressement assis, sauf que vos pieds doivent être tenus à environ 5 centimètres du sol pendant l'exercice. Faîtes 10 à 15 répétitions.

3. Exercice de Redressement Assis Latéral



Cet exercice travaille les abdominaux obliques. Effectuez cet exercice de la même manière que celui de redressement assis mais tournez vos genoux sur le côté comme illustré. Faîtes 5 à 7 répétitions, puis placez vos genoux sur le côté opposé et faîtes 5 à 7 répétitions.

Exercices de Niveau Intermédiaire

Quand vos muscles abdominaux deviennent plus forts, et que vous pouvez faire plusieurs répétitions des exercices pour débutants sans difficulté, il est temps d'entreprendre les exercices de niveau intermédiaire. N'oubliez pas de bien vous étirer pendant quelques minutes avant de commencer.

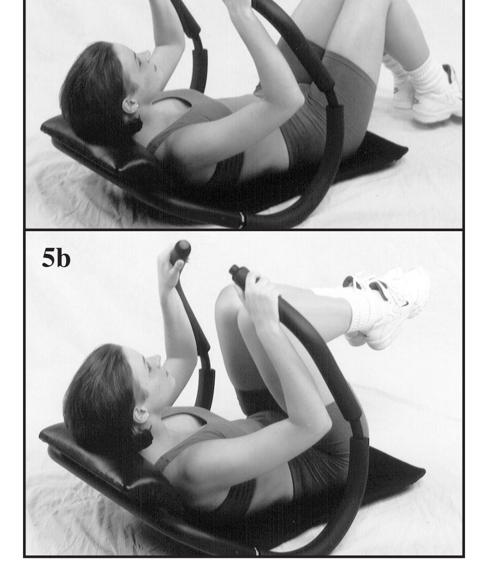
4. Redressement Assis avec Genoux Collés au Thorax



Cet exercice travaille les abdominaux supérieurs. Couchez-vous sur le matelas d'exercice et ramenez vos genoux contre votre thorax comme illustré. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, puis retournez à la position de départ. Faîtes 10 à 15 répétitions.

Cet exercice peut aussi être effectué en posant vos pieds sur une chaise.

5. Redressement Assis avec Genoux Ramenés vers le Thorax



Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs. La position de départ est illustrée dans la photo 5a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, tout en soulevant vos genoux vers votre thorax; puis retournez à la position de départ. Faîtes 10 à 15 répétitions.

Exercices de Niveau Int.—Suite

6. Exercice de Redressement Latéral avec Genoux Ramenés vers le Thorax

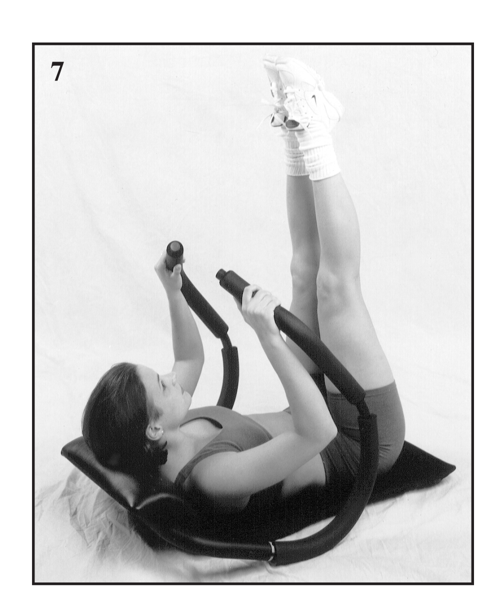

6

Cet exercice travaille les abdominaux obliques. Pliez vos genoux, penchez-les sur le côté, et retenez vos jambes juste au dessus du sol. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, puis retournez à la position de départ. Gardez vos jambes à la même position durant toute la période de l'exercice. Faîtes 5 à 7 répétitions puis changez vos genoux de côté et faîtes 5 à 7 répétitions.

Exercices de Niveau Avancé

Les exercices suivants sont prévus pour augmenter la force de vos muscles, pour les tonifier, et pour les rendre plus flexibles. N'oubliez pas de bien vous étirer pendant quelques minutes avant de commencer.

7. Exercice de Redressement Assis « L »


7

Cet exercice travaille les abdominaux supérieurs. Allongez vos jambes et soulevez-les comme illustré. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, puis retournez à la position de départ. Gardez vos jambes en l'air pendant l'exercice. Faîtes 10 à 15 répétitions.

Exercices de Niveau Avancé—Suite

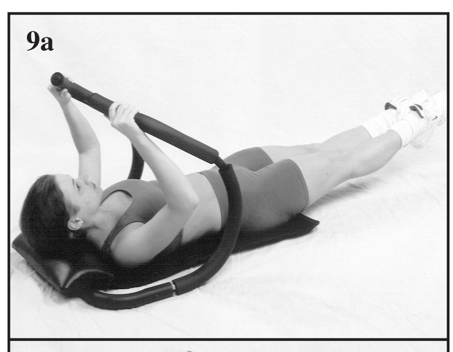
8. Exercice Avancé de Redressement de Assis de Jambes


8a


8b

Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs. Allongez vos jambes et soulevez-les juste au dessus du sol comme illustré sur la photo 8a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, tout en ramenant vos genoux contre votre thorax comme illustré sur la photo 8b; puis retournez à la position de départ. Faîtes 10 à 15 répétitions.

9. Exercice Avancé de Redressement Latéral de Jambes


9a

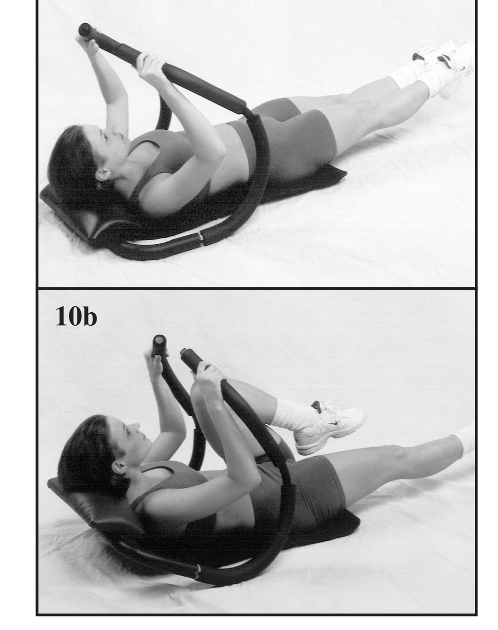

9b

Cet exercice travaille les abdominaux latéraux. Allongez vos jambes et soulevez-les juste au dessus du sol comme illustré sur la photo 9a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, pliez vos genoux tout en ramenant vos genoux vers le côté comme illustré sur la photo 9b; puis retournez à la position de départ. Faîtes 10 à 15 répétitions en alternant le côté droit et le côté gauche avec chaque répétition.

Exercices pour Experts

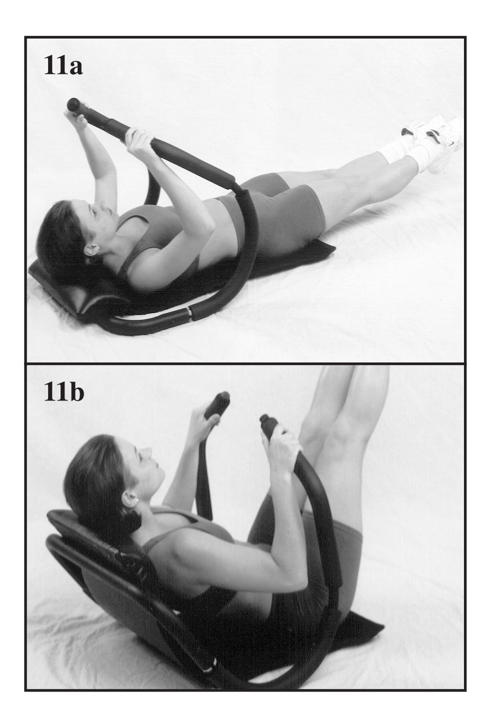
Les exercices pour experts ne devraient être effectués seulement quand vous êtes confortable en effectuant les exercices de niveau avancé.

10. La Bicyclette



Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs. Tendez vos jambes et soulevez-les juste au dessus du sol comme illustré sur la photo 10a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés tout en pliant un genoux et en le ramenant vers le thorax comme illustré sur la photo 10b; puis retournez à la position de départ. Faîtes 10 à 15 répétitions en alternant la jambe droite et la jambe gauche à chaque répétition.

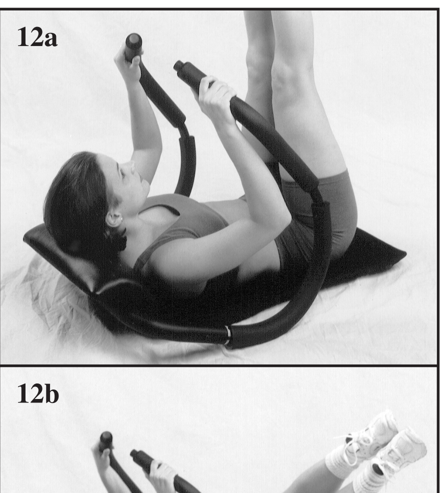
11. Exercice Carpe

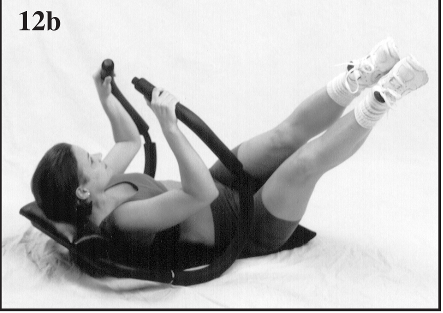


Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs. Tendez vos jambes et soulevez-les juste au dessus du sol comme illustré sur la photo 11a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés tout en soulevant vos deux jambes comme illustré sur la photo 11b; puis retournez à votre position de départ. Effectuez 10 à 15 répétitions.

Exercices pour Experts—Suite

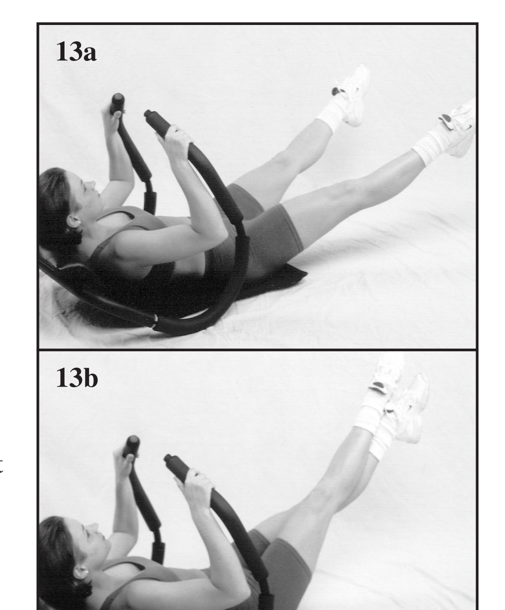
12. Torsion Tronc Inversé





Cet exercice travaille les abdominaux latéraux. Allongez vos jambes et soulevez-les comme illustré sur la photo 12a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés. Ceci est votre position de départ. Baissez vos jambes vers le côté comme illustré sur la photo 12b; puis retournez à la position de départ. Faîtes 10 à 15 répétitions en alternant le côté droit et le côté gauche à chaque répétition.

13. Les Ciseaux



Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs et supérieurs. Tenez vos jambes dans la position illustrée dans la photo 13a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés. Ceci est votre position de départ. Croisez vos chevilles comme illustré dans la photo 13b; puis retournez à la position de départ. Faîtes 10 à 15 répétitions en croisant la cheville droite au dessus de la cheville gauche, et la cheville gauche au dessus de la cheville droite.

Entreposage et Maintien

Quand vous n'utilisez pas le CRUNCH TRAINER, vous pouvez le pliez et le ranger sous votre lit. Suivez les instructions ci-dessous pour plier le CRUNCH TRAINER dans la position de rangement.



1. Tenez l'une des poignées au contour avec une main ; avec l'autre main, tenez le cadre au-dessus de la jointure. **Fermement** tirez en arrière la poignée, demanière à ce que la goupille de verrouillage est libérée de la rainure de la goupille.



2. Tout en tenant la goupille de verrouillage libre, tournez la poignée vers le bas comme indiqué. Tournez l'autre poignées vers le bas de la même manière.

Le CRUNCH TRAINER peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

Pour Commander des Pièces de Remplacement

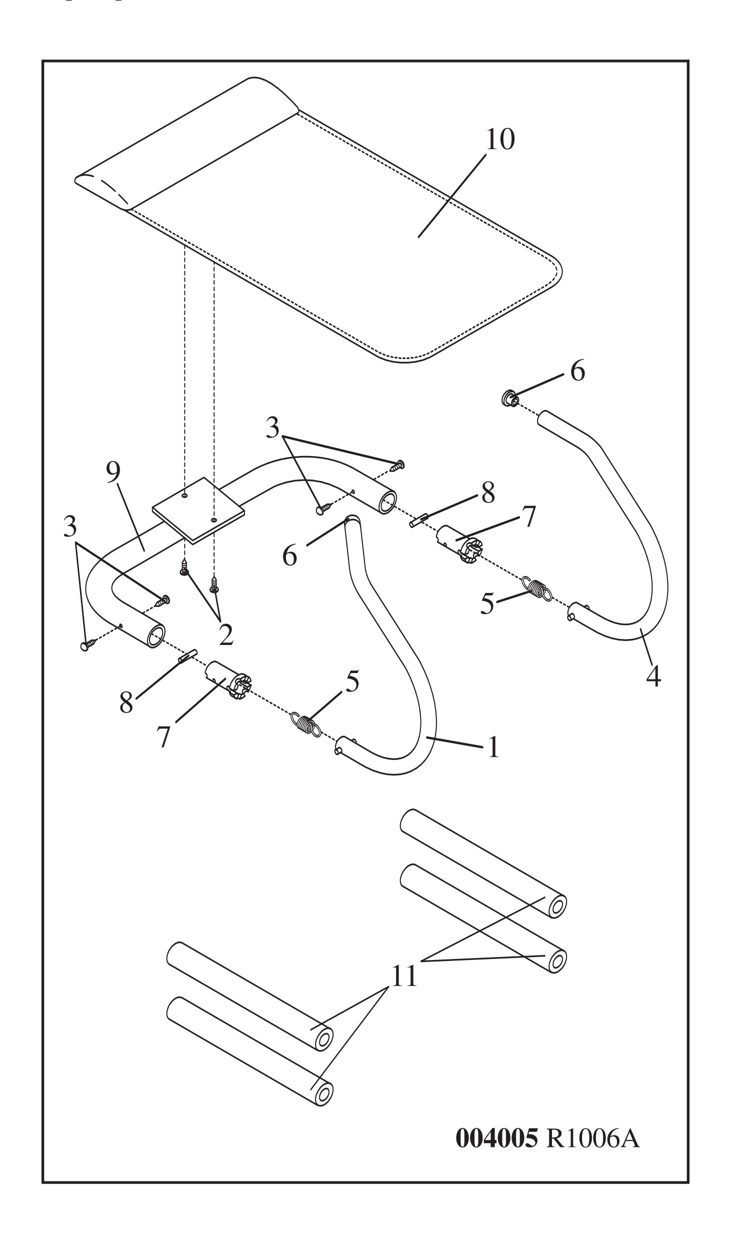
Pour commander des pièces de rechange, veuilles contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 0810 121 140** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés), et préparez les informations suivantes : le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (004005), le NOM de ce produit (WEIDER CRUNCH TRAINER) le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces. Référez-vous à la Liste des Pièces et au Schéma Détaillé à la droite.

Placez votre CRUNCH TRAINER près de votre téléphone pour pouvoir vous y référer plus facilement quand vous appelez.

Liste des Pièces/Schéma Détaillé

Nº de Pièce	Qté.	Description
1	1	Poignée Droite
2	2	Vis de M6 x 16
3	4	Vis à Tête Plate de M4 x 12
4	1	Poignée Gauche
5	2	Ressort
6	2	Embout Rond de 1"
7	2	Manche
8	2	Goupille de M6 x 34mm
9	1	Cadre
10	1	Tapis d'Exercice avec Appui-tête
11	4	Poignée en Mousse
#	1	Manuel de l'Utilisateur
#	1	Programme d'Entraînement

Note : « # » indique une pièce non-illustrée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications.



NOTES

REMARQUES



WEIDER is a registered trademark of ICON IP, Inc.
Imported for Euroshopping

WEIDER est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.
Importé par Euroshopping

Part No. 249475 R1006A Printed in China © 2006 ICON IP, Inc.